

11月(第3週目)の給食

11月14日(月)

麦ごはん
鶏肉と豆腐のみそ炒め
カニカマとほうれん草
のサラダ
牛乳



●血や肉をつくる●
鶏肉・木綿豆腐・みそ・カニカマ
牛乳

●熱や力の素になる●
金芽米・押麦・植物油
マヨネーズ

●体の調子を整える●
玉ねぎ・人参・ピーマン
ほうれん草・コーン

11月15日(火)

麦ごはん
豚肉の香味焼き
クリームコーンの
かき玉スープ



●血や肉をつくる●
豚肉・卵

●熱や力の素になる●
金芽米・押麦・三温糖・ごま油
片栗粉

●体の調子を整える●
玉ねぎ・人参・小ねぎ・生姜
コーンクリーム・パセリ

11月16日(水)

麦ごはん
さばの味噌煮
れんこんとツナの
甘辛炒め
アシドミルク



●血や肉をつくる●
鯖・味噌・ツナ・アシドミルク

●熱や力の素になる●
金芽米・押麦・砂糖・植物油
三温糖

●体の調子を整える●
生姜・蓮根・人参・コーン
さやいんげん

11月17日(木)

麦ごはん
酢鶏
わかめスープ
いりこ



●血や肉をつくる●
鶏肉・わかめ・いりこ

●熱や力の素になる●
金芽米・押麦・片栗粉・植物油
三温糖・ごま油

●体の調子を整える●
生姜・玉ねぎ・人参・ピーマン
小ねぎ

11月18日(金)

麦ごはん
豚肉と南部焼き
ほうれん草のお浸し
牛乳
りんご



●血や肉をつくる●
豚肉・牛乳

●熱や力の素になる●
金芽米・押麦・ごま油・三温糖
白ごま

●体の調子を整える●
玉ねぎ・生姜・ほうれん草
えのき・人参・りんご